

Setas

Mushroom

Pleurotus ssp.
Boletus edulis



Las setas son miembros de una familia de hongos, con cuerpo fructífero. La distinción entre setas comestibles y venenosas no se basa en conceptos científicos, o dicho de otro modo, dos setas venenosas no están relacionadas biológicamente de forma obligatoria sólo por el hecho de serlo: pueden estar más emparentadas una venenosa y una comestible.

En una seta típica se pueden distinguir dos partes principales: el sombrero y el estipe o pie. Además, hay otros elementos, como las escamas, el anillo, la volva y las laminillas, que sirven de ayuda en la identificación de las distintas especies

Hay cientos de especies de setas conocidas en el mundo; sin embargo, la gran mayoría son duras, leñosas, amargas o muy poco frecuentes y, por tanto, no tienen interés como alimento. Son pocas las especies cuya ingestión produce trastornos graves e incluso la muerte al ingerirlas. Las características que distinguen a las especies comestibles de las venenosas no siempre son evidentes, por lo que es conveniente recoger las especies comestibles más comunes y ceñirse sólo a éstas. Los hongos frescos cultivados que se comercializan se pueden comer con toda tranquilidad.

En el nombre genérico de «setas» se incluyen los cuerpos fructíferos pertenecientes a todos los géneros y especies de setas comestibles, tanto cultivadas como silvestres, destinadas a ser suministradas al consumidor en estado fresco, con la exclusión de las utilizadas para la transformación industrial, las del género *Tuber* y las cultivadas del género *Agaricus* y las del género *Amanita*.

Una de las setas actualmente más comercializadas es el **pleuroto**. Hoy por hoy está en el mercado todo el año. Su nombre botánico, *Pleurotus ostreatus*, indica el parecido de esta seta con una ostra. Hay cierta confusión con sus nombres vulgares, pues a veces se le llama *seta de cardo*, cuando este nombre en realidad corresponde a la especie *Pleurotus eryngii*, que crece parásita del cardo campestre. También están las *Pleurotus pulmonarius*, *Pleurotus cornucopioides* y otros híbridos comerciales, todos cultivados para el consumo y muy parecidos.

Otra de las setas más común en nuestra gastronomía, por su agradable sabor, es el **boletus**, que corresponde a la especie *Boletus edulis*.

Estacionalidad

En su versión silvestre, el pleuroto sale en otoño e invierno, y crece en troncos muertos de hayas, olmos, tilos y chopos. Tiene un sombrero irregular que mide 8-15 cm, cuya parte superior es de color gris claro, y siempre se cría en grupos.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, potasio, fósforo, selenio, niacina, riboflavina y vitamina A.

Valoración nutricional

Las setas contienen mucha agua pero su contenido en proteínas, lípidos e hidratos de carbono es muy bajo, lo que las identifica como un alimento con bajo contenido energético.

Son fuente de vitamina A, riboflavina y niacina. Respecto a los minerales, el potasio, el fósforo y el selenio son los mayoritarios.

Una ración de setas cubre el 20% de las ingestas recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	31	47	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,8	2,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,07	0,11	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,004	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,17	0,26	17	13
ω -3 (g)*	0,133	0,200	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,032	0,048	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4	6,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	3,8	>35	>25
Agua (g)	91,4	137	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	13,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (μg)	3	4,5	140	110
Magnesio (mg)	14	21,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	5	7,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	470	705	3.500	3.500
Fósforo (mg)	115	173	700	700
Selenio (μg)	9	13,5	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,41	0,62	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,6	6,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,15	1,8	1,6
Folatos (μg)	23	34,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	6,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	217	326	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,12	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (SETAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.